

高齢者いきいきサロン メニュー表

□ **いきいきサロンとは**

高齢者の皆様の趣味や生きがい活動づくりをサポートします。
市内在住のおおむね60歳以上の方ならどなたでも気軽に参加できます。

□ **参加費** ひとり1回 100円

□ **会場** ～お好みのメニューに合わせて各会場へお越しください～

開催曜日	会場	住所
月曜日	老人福祉センターとよさと	つくば市遠東639
火曜日	市民研修センター	つくば市北条1477-1
水曜日	荃崎農村高齢者交流センター (荃崎老人福祉センター内)	つくば市下岩崎2068
金曜日	大穂交流センター	つくば市筑穂1-10-4

□ **お問い合わせ**

つくば市社会福祉協議会
南支所 TEL:029-876-4552

～会場変更のお知らせ～
11/11(金)の「ゆったりのびのび太極拳」と「笑いヨガ」は、大穂交流センターよりつくばボランティアセンター会議室(大穂窓口センター2階)に変更となります。よろしくお願いいたします。



10月

月	火	水	木	金
老人福祉センターとよさと	市民研修センター	荃崎農村高齢者交流センター		大穂交流センター
3 10:30～ うたごえサロン 13:30～ リフレッシュ・ケア	4	5 10:30～ ゆったりのびのび太極拳	6	7 10:30～ ゆったりのびのび太極拳 13:30～ 笑いヨガ
10 スポーツの日	11 10:30～ アクティブシニア 13:30～ フラダンス	12 13:30～ アクティブシニア	13	14 10:30～ たまきと真知子の みんなで歌おう
17 10:30～ リンパトリートメント 13:30～ たまきと真知子の みんなで歌おう	18 13:30～ たまきと真知子の みんなで歌おう	19 10:30～ うたごえサロン 13:30～ 楽しい民謡	20	21 13:30～ 絵手紙
24 10:30～ すこやかライフ 13:30～ 絵手紙	25	26	27	28 10:30～ アクティブシニア
31				

11月

月	火	水	木	金
老人福祉センターとよさと	市民研修センター	荃崎農村高齢者交流センター		大穂交流センター
	1	2 10:30~ ゆったりのびのび太極拳	3 文化の日	4
7 10:30~ うたごえサロン	8 10:30~ アクティブシニア	9	10	11 10:30~ ゆったりのびのび太極拳 (ボランティアセンター会議室)
13:30~ リフレッシュ・ケア	13:30~ フラダンス	13:30~ アクティブシニア		13:30~ 笑いヨガ (ボランティアセンター会議室)
14	15	16 10:30~ うたごえサロン	17	18 10:30~ たまきと真知子の みんなで歌おう
		13:30~ 楽しい民謡		
21 10:30~ リンパトリートメント	22	23 勤労感謝の日	24	25 10:30~ アクティブシニア
13:30~ たまきと真知子の みんなで歌おう	13:30~ たまきと真知子の みんなで歌おう			13:30~ 絵手紙
28 10:30~ すこやかライフ	29	30		
13:30~ 絵手紙				

12月

月	火	水	木	金
老人福祉センターとよさと	市民研修センター	荃崎農村高齢者交流センター		大穂交流センター
			1	2 10:30~ ゆったりのびのび太極拳
				13:30~ 笑いヨガ
5 10:30~ うたごえサロン	6	7 10:30~ ゆったりのびのび太極拳	8	9 10:30~ たまきと真知子の みんなで歌おう
13:30~ リフレッシュ・ケア				
12	13 10:30~ アクティブシニア	14	15	16
	13:30~ フラダンス	13:30~ アクティブシニア		
19 10:30~ リンパトリートメント	20	21 10:30~ うたごえサロン	22	23 10:30~ アクティブシニア
13:30~ たまきと真知子の みんなで歌おう	13:30~ たまきと真知子の みんなで歌おう	13:30~ 楽しい民謡		13:30~ 絵手紙
26 10:30~ すこやかライフ	27	28	29	30
13:30~ 絵手紙				